



X-Plain™

Insuficiencia cardíaca congestiva

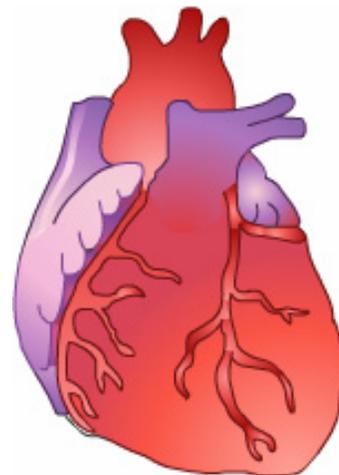
Sumario

Introducción

Insuficiencia cardíaca congestiva es una condición común que afecta cada año a unos 5 millones de estadounidenses. Aunque es más común en las personas mayores, insuficiencia cardíaca puede suceder a cualquier edad.

Es posible controlar esta enfermedad cardíaca. Si no es controlada, la insuficiencia cardíaca puede causar incapacidad grave y muerte.

Este sumario le informará sobre la insuficiencia cardíaca congestiva y cómo controlarla.



El corazón

El corazón bombea la sangre a todos los órganos del cuerpo. Es un músculo altamente especializado que debe trabajar continuamente, sin descanso ¡por una vida entera!

El corazón tiene un lado derecho y un lado izquierdo. Cada lado tiene 2 cámaras: el atrio y el ventrículo. Hay válvulas especiales que dividen las cámaras y prohíben que la sangre fluya al revés.

Sangre llena de oxígeno llega de los pulmones y entra al atrio izquierdo. Ahí se queda hasta que la válvula mitral se abre y el atrio se contrae. Esto obliga a que la sangre entre al ventrículo izquierdo. La sangre es bombeada después al resto del cuerpo mediante la válvula aórtica y el vaso sanguíneo más grande del cuerpo, la aorta.

Después de que la sangre vuelve de circular por el cuerpo, entra al atrio derecho. De ahí, es bombeada al ventrículo derecho mediante la válvula tricúspide y después al pulmón mediante la válvula pulmonar.

En el pulmón, la sangre se llena de oxígeno y vuelve al atrio izquierdo, donde el ciclo entero comienza de nuevo.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

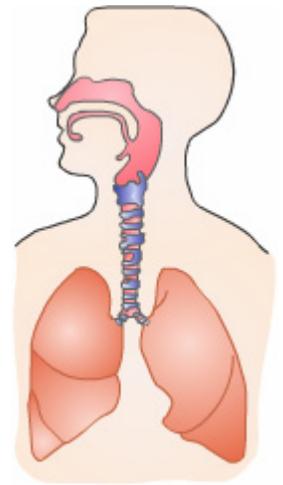
El corazón necesita un suministro continuo de oxígeno y sangre para poder funcionar. Sangre llena de oxígeno es transportada al corazón mediante las arterias coronarias. Estas arterias se ramifican de la aorta.

Insuficiencia cardíaca

Insuficiencia cardíaca es una condición que sucede cuando el corazón no puede bombear sangre al resto del cuerpo a un ritmo normal. Un corazón saludable bombea el 50% de la sangre que recibe en un latido, un corazón con insuficiencia cardíaca solamente bombea 40% o menos de la sangre que recibe en un latido.

Cuando el corazón no puede bombear toda la sangre que recibe, el exceso de fluido puede entrar en los pulmones y en otras partes del cuerpo.

La falta de sangre que se suministra al cuerpo y la acumulación de fluido son los causantes de los síntomas de insuficiencia cardíaca. Cuando el fluido se acumula en los pulmones, se llama congestión. Es por eso que esta enfermedad se llama insuficiencia cardíaca congestiva.



Existen varios niveles de insuficiencia cardíaca:

- leve
- medio
- severo
- muy severo

Cada nivel puede limitar las actividades de una persona cada vez más y más. Una persona con insuficiencia cardíaca muy severa, puede experimentar falta de aliento o sentirse fatigada aún cuando está descansando.

Síntomas

Uno de los primeros síntomas de insuficiencia cardíaca es el aumento de peso. Este factor puede presentarse de forma repentina o poco a poco y va en aumento. El aumento de peso se debe a una acumulación de fluido en el abdomen, pies, tobillos, y piernas.

Las personas con insuficiencia cardíaca pueden sentirse muy



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

fatigadas y con falta de aire cuando hacen cosas que antes podían hacer con facilidad, tal como subir las escaleras. Cuando la insuficiencia cardiaca empeora, las personas se vuelven completamente incapacitadas, sin poder siquiera caminar por la casa.

Los fluídos se pueden acumular en la parte superior del cuerpo, tales como los pulmones y el abdomen. Las personas con insuficiencia cardiaca sentirán falta de aire debido a la acumulación de fluído en sus pulmones. Si esto sucede durante la noche, la persona se puede despertar sintiendo que está atragantada.

Por lo general, las personas que padecen de insuficiencia cardiaca se les hace difícil acostarse en la cama. Es posible que necesiten dormir con la cabeza elevada sobre varias almohadas.

Mientras que los fluidos se acumulan en los pulmones, los pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva típicamente desarrollan una tos persistente que puede incluir mucosidad o sangre.

Si no se controla, la insuficiencia cardiaca congestiva puede ser muy debilitante, causando que el paciente se sienta muy cansado después de participar en actividades comunes, tales como caminar o comer.

Si los síntomas empeoran, ¡estos necesitan atención!

Llame a su médico si usted experimenta lo siguiente:

- Aumento repentino de peso, por ejemplo 2 libras en 1 día.
- Empeoramiento de la falta de aliento
- Aumento de la inflamación de los pies, piernas o abdomen
- La necesidad de tener más almohadas para dormir o dormir en un sillón reclinable
- Despertarse por falta de aliento o respiración
- Mareos nuevos o empeoramiento de mareos
- Tos persistente
- Aumento o nuevas irregularidades de su ritmo cardíaco
- Cualquier problema con los medicamentos para insuficiencia cardíaca

Si los síntomas se empeoran, ¡estos necesitan atención!

Pídale a alguien que lo lleve a la sala de emergencia o que llame al 911 si usted experimenta:

- Falta de aliento severa

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Escupe flema espumosa y de color rosado
- Incomodidad, dolor o presión en el pecho que no se alivia con descanso y/o con nitroglicerina

Causas

La insuficiencia cardíaca puede ocurrir a cualquier edad, pero es más probable que se presente en personas mayores. Al envejecer, nuestro corazón se vuelve un poco más débil y los vasos sanguíneos se vuelven más estrechos.

Las enfermedades de las válvulas cardíacas también pueden causar insuficiencia cardíaca. La sangre puede filtrarse por una válvula defectuosa, causando que el corazón trabaje más y que se acumulen la sangre y los fluidos en los pulmones.

Con el tiempo, la hipertensión, o la presión sanguínea alta causa que el corazón haga más trabajo. Esto también puede llegar a causar insuficiencia cardíaca.

La enfermedad arterial coronaria puede causar insuficiencia cardíaca. La enfermedad arterial surge cuando depósitos de grasa se adhieren a las arterias coronarias. Esto causa que los vasos sanguíneos se estrechen y se tapen.



La primera señal de enfermedad arterial coronaria puede ser dolor de pecho llamado angina. Si una arteria se bloquea por completo y si el flujo de sangre cesa a cierta área del corazón, puede ocurrir un ataque cardíaco.

Ataques cardíacos pueden causar insuficiencia cardíaca. Cuando ocurre un ataque cardíaco, parte del músculo cardíaco sufre daño. A consecuencia de esto, el corazón bombea menos eficientemente lo cuál puede llevar a una insuficiencia cardíaca.

En algunos casos, el corazón se infecta o se inflama y, por tanto, se debilita. Esta condición se llama *cardiomiopatía*. Esto también puede resultar en insuficiencia cardíaca congestiva.

Otras causas de fallo cardíaco incluyen:

- diabetes
- tratamiento del cáncer, radiación y algunos medicamentos de la quimioterapia
- enfermedades de la tiroides, exceso o deficiencia de hormonas tiroideas
- abuso del alcohol
- consumo de cocaína u otras drogas ilegales

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- VIH/SIDA

Un fallo cardíaco puede ocurrirle a cualquier persona, pero es más común en

- personas de 65 años o más,
- afro americanos,
- y varones

Diagnóstico

Para diagnosticar la insuficiencia cardíaca, el médico deberá obtener un historial médico. Él o ella le hará preguntas tales como:

- ¿Qué siente usted y cuándo le comenzaron estos síntomas?
- ¿Qué otros problemas médicos tiene usted? ¿Qué tratamiento está recibiendo?
- ¿Alguno de sus familiares ha tenido problemas cardíacos? ¿Qué tipo de problemas?

Su médico también le puede hacer otras preguntas tales como:

- ¿Cómo es su vida diaria (su alimentación, su trabajo, cómo duerme)?
- ¿Cuáles son sus hábitos de salud (el ejercicio, la dieta, el consumo de tabaco, el alcohol y las drogas ilícitas)?

Es importante que usted sea bien sincero cuando responda a esta clase de pregunta.

El médico le hará un examen físico y puede pedir que se le tome una radiografía del pecho. También puede ser necesario que se le practique un electrocardiograma, y un ecocardiograma para poder ver imágenes del corazón.

Si su médico lo indica, se le pueden practicar exámenes adicionales tales como la prueba de esfuerzo y el monitoreo de Holter o electrocardiografía ambulatoria.

Opciones de tratamiento

El tratamiento para insuficiencia cardíaca depende de varios factores, tales como:

- sus causas
- su severidad
- la condición de salud del paciente

De vez en cuando, insuficiencia cardíaca se debe a anomalías específicas en las válvulas del corazón o en sus arterias. Una cirugía podría curar la insuficiencia cardíaca causada por ciertas anomalías de los vasos sanguíneos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Sin embargo, la mayoría de los pacientes, no se pueden curar de la insuficiencia cardíaca. Tan sólo se puede controlar con medicamentos y efectuando cambios en el estilo de vida.

Cambios en su estilo de vida pueden ayudar a reducir la cantidad de trabajo que el corazón debe hacer. Usted puede hacer varias cosas para controlar su insuficiencia cardíaca tales como:

- Actividad física regular, siempre y cuando sea recomendada por su médico
- Actividad balanceada de descanso
- Dieta saludable, alimentos bajos en sodio
- Mantenga un récord diario de su peso
- Evite fumar y el consume excesivo de alcohol
- Tómese sus medicamentos de la forma indicada

Cuando la insuficiencia cardíaca congestiva es extremadamente grave, un trasplante cardíaco puede ser el último recurso para los pacientes que pueden someterse a esta cirugía.

Después de ser dado de alta del hospital, el paciente necesita ver a su médico de cabecera para una cita de seguimiento.

Un equipo de profesionales de la salud le puede enseñar a controlar su insuficiencia cardíaca. Además de su médico de cabecera, su equipo debe incluir:

- enfermera especializada en el manejo de cuidados
- farmacéuticos
- educadores de salud clínica
- especialistas en nutrición
- trabajadores sociales, y especialistas en medicina del comportamiento

Medicamentos

Si se recetan medicamentos para tratar la insuficiencia cardíaca congestiva, estos son específicos para los síntomas del paciente, la gravedad de la insuficiencia cardíaca y la condición de salud del paciente. El médico tiene varios tipos de medicamentos a escoger.



Para empezar, el médico puede recetarle un medicamento y después agregar otros o aumentar la dosis con el tiempo. Esto permite que el médico encuentre la combinación correcta y que pueda observar cómo el paciente tolera los

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

medicamentos. También esto le da oportunidad al cuerpo para que se acomode a los medicamentos.

Un paciente debe comunicarle a su médico acerca de cualquier medicamento que esté tomando en la actualidad. Estos medicamentos incluyen los de venta sin receta, vitaminas, o suplementos alimenticios.

De esta forma, el paciente puede estar seguro que la mejor combinación de medicamentos se le ha recetado para tratar la insuficiencia cardíaca.

El médico o profesional de la salud le explicará los posibles efectos del medicamento recetado. Usted debe informar al médico si experimenta algún efecto secundario.

Cuando usted vaya a recoger sus medicamentos a la farmacia, pida hablar con el farmacéutico.

Existen varios tipos de medicamentos disponibles para tratar la insuficiencia cardíaca. Estos medicamentos se pueden tomar vía oral. Puede ser necesario que otros medicamentos se tengan que monitorizar con pruebas de laboratorio.

Ciertos medicamentos para la insuficiencia cardíaca, conocidos como vasodilatadores, le permiten al corazón bombear la sangre más fácilmente mediante el relajamiento o la dilatación de los vasos sanguíneos.

Los siguientes son algunos de los vasodilatadores disponibles:

- Lisinopril
- Hydralazine o Hiladracina/Isordil
- Captopril
- Enalapril

Los efectos secundarios de vasodilatadores incluyen:

- sensación de desvanecimiento
- mareos
- erupciones cutáneas
- tos seca
- hinchazón de la cara, labios o lengua



Otro tipo de medicamento secundario para la insuficiencia cardíaca, ayuda a remover el exceso de líquidos y sal del cuerpo. Estos medicamentos se conocen como diuréticos. Cuando el paciente toma diuréticos, puede ser necesario que tenga que agregar potasio o un suplemento de éste a su dieta alimenticia. Es importante seguir

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

el consejo del médico en referencia al potasio. Algunos medicamentos para insuficiencia cardíaca pueden incrementar los niveles de potasio.

Diuréticos comunes incluyen:

- lasix
- bumex
- metolazone
- hidroclorotiazida

Los efectos secundarios de los diuréticos incluyen:

- Vértigo
- incontinencia urinaria
- erupción de la piel
- calambres en las piernas
- un tipo de artritis llamada gota

Un tercer tipo de medicamentos para la insuficiencia cardíaca ayudan a fortalecer el ritmo cardíaco, permitiendo que el corazón bombee más sangre. Estas drogas se llaman digitalis. Una marca de fábrica común de digitalis es Digoxin.

Demasiada digitalis en el cuerpo puede causar náusea, visión borrosa, confusión, ritmo cardíaco acelerado, y pérdida de apetito. Cualquiera de estos efectos secundarios se deben reportar al médico de inmediato.

Beta bloqueadores impiden el paso hacia el corazón de efectos tóxicos de algunas sustancias químicas. También previenen dolor de pecho, controlan el ritmo cardíaco, y bajan la presión arterial. Los Beta bloqueadores también pueden ayudar al corazón a bombear con más facilidad.

Algunos beta bloqueadores incluyen:

- bisoprolol
- metoprolol
- carvedilol

Espironolactone es otro medicamento que bloquea la acumulación de sustancias químicas que perjudican al corazón. No todos los pacientes que sufren de insuficiencia cardíaca necesitan tomar espironolactone.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si el paciente está hospitalizado, puede recibir medicamentos por medio de una sonda intravenosa. Los medicamentos intravenosos se administran por medio de un catéter que se inserta en una vena.

Medicamentos que se administran por una sonda intravenosa en el hospital, se cambiarán a medicamentos via oral cuando el paciente es dado de alta.

Si usted está hospitalizado, su enfermera le dirá cuáles son las instrucciones a seguir para cuando salga del hospital. Es importante que usted entienda las recomendaciones del médico acerca de:

- sus medicamentos
- mantener un récord de su peso
- dieta y restricciones de flúidos
- el nivel de actividad adecuado para usted
- sus citas de seguimiento
- qué hacer si los síntomas empeoran

Si usted sigue las instrucciones que se le dan al salir del hospital, usted estará ayudando a controlar su insuficiencia cardíaca más eficientemente.

Si usted ha estado hospitalizado, comparta las instrucciones a seguir al ser dado de alta con su médico de cabecera o médico de la familia. Asegúrese de dar su nombre y dirección a los médicos que le atendieron en el hospital y pídales que envíen a su médico de cabecera un sumario de las instrucciones a seguir después que salga del hospital.

El sumario con las instrucciones para cuando salga del hospital, le dejarán saber a su médico de cabecera lo que sucedió durante su estadía en el hospital, su nuevo diagnóstico, nuevos medicamentos, nuevas alergias y su plan de tratamiento.

Consejos para asegurarse que se tome los medicamentos:

- aprenda el nombre, dosis, y propósito de cada medicamento
- haga una gráfica sencilla para seguir el control de sus medicamentos
- mantenga al corriente la gráfica a medida que cambien sus medicamentos, especialmente si usted ha estado hospitalizado
- mantenga una rutina diaria para tomarse los medicamentos, tales como a la hora de la comida o a la hora de acostarse
- no se salte dosis; si se salta una, no doble la dosis en una sola toma
- ponga la alarma en su reloj para recordarle cuando debe tomarse los medicamentos

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- use un estuche de pastillas para ayudarle a mantener organizados su medicamentos diarios

Cambios en el estilo de vida

Los siguientes son 10 hábitos para llevar una vida saludable que ayudan a controlar la insuficiencia cardíaca. Si usted no sufre de insuficiencia cardíaca, estos hábitos le ayudarán a prevenir la insuficiencia cardíaca congestiva.

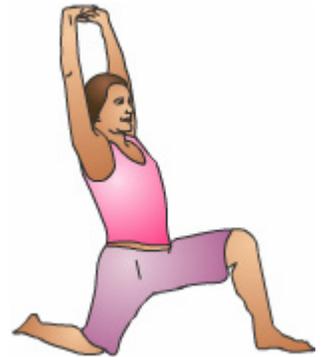
1. *No consuma sal.*

La sal puede causar que el cuerpo retenga líquidos. Al reducir la cantidad de sal que usted consume, usted puede reducir la inflamación y la retención de fluidos que se acumula en los pulmones. Alimentos congelados, alimentos enlatados y carnes procesadas contienen mucha sal.

Pacientes de insuficiencia cardíaca deben limitar el consumo de sal a menos de 2,000 miligramos al día. No deben agregar sal a los alimentos, ya sea cuando se están preparando o cuando se sirven en la mesa.

2. *Manténgase activo físicamente.*

Trate de ser lo más activo que pueda, pero manténgase dentro los límites de sus condiciones de salud. Hable con su médico acerca de las actividades que usted puede hacer. Insuficiencia cardíaca generalmente afecta el nivel ideal de actividad de la mayoría de los pacientes.



3. *Pierda peso si tiene sobrepeso.*

Consulte a sus profesionales de la salud acerca de recursos que puedan ayudarle a perder peso, incluyendo especialistas en nutrición, clases, y materiales de educación para la salud.

4. *Siga una dieta saludable y balanceada rica en fibra y baja en grasas y sal.*

5. *Chequee su presión arterial con regularidad.*

Si la tiene alta, manténgala bajo control evitando comidas ricas en sal y tomándose los medicamentos recetados por el médico.

6. *No fume.*

Consulte a sus profesionales de la salud acerca de recursos para ayudarle a dejar de fumar. Estos pueden incluir: educadores de la salud, clases y medicamentos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

7. *Controle su colesterol.*

Si tiene el colesterol alto, contrólolo con una dieta saludable y posiblemente con medicamentos.

8. *No use drogas ilícitas y evite por completo el consumo de alcohol.*

9. *Duerma lo suficiente por las noches y descanse frecuentemente.*

10. *Controle el estrés en su vida.*

Pídale información a sus profesionales de la salud acerca de recursos disponibles para manejar el estrés. Estos pueden incluir especialistas de medicina en el comportamiento y clases para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Antes de comenzar un programa de ejercicio, usted debe consultar a su médico para saber de sus limitaciones.

Resumen

La insuficiencia cardiaca es una enfermedad que afecta a millones de americanos. Si no se controla, puede progresar, lo cual puede resultar en la incapacidad y a veces la muerte.

Gracias a los avances médicos, los proveedores de salud pueden ayudar a los pacientes a controlar la insuficiencia cardiaca. Para la mayoría de los pacientes, el tratamiento consiste en tomar medicamentos y adoptar un estilo de vida más saludable.

Para muchos pacientes, tomar medicamentos diariamente es la parte más importante de controlar la insuficiencia cardiaca. Los medicamentos se deben tomar según se recetan y cualquier efecto secundario se debe comunicar al médico.

Sus profesionales de la salud están preparados para ayudarle a seleccionar cambios en su estilo de vida que puedan acomodar sus necesidades.

Además de su médico de cabecera, el equipo de profesionales de la salud involucrados en el manejo de su insuficiencia cardíaca puede incluir:

- una enfermera especializada en el manejo de cuidados
- farmacéuticos
- educadores de la salud clínica
- especialistas en nutrición
- trabajadores sociales, y especialistas en medicina del comportamiento

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Usted también puede buscar el apoyo de su familia y amigos para ayudarle a acomodarse a los cambios.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.